

**PSIHOLOĢISKO FAKTORU
LOMA ATKARĪBU IZVEIDĒ UN
NOVĒRŠANĀ.
KO DARĪT VECĀKIEM?**

Ieva Bite

klīniskā psiholoģe,
psihoterapeite,
LU asoc.prof.



Psihiatrisko traucējumu ģenētiskā pārmantojamība

Mantojamība	Psihiatriskie traucējumi	Citi
0%		Valoda, reliģija
20-40%	Trauksme, depresija bulīmija	Miokarda infarkts krūts vēzis, personība
40-60%	Alkohola, narkotiku atkarība	Asinsspiediens, diabēts pieaugušā vecumā, holesterīns, astma
60-80%	Šizofrēnija, bipolāri traucējumi	Svars, kaulu blīvums
80-100%	Autisms	Garums, smadzeņu apjoms

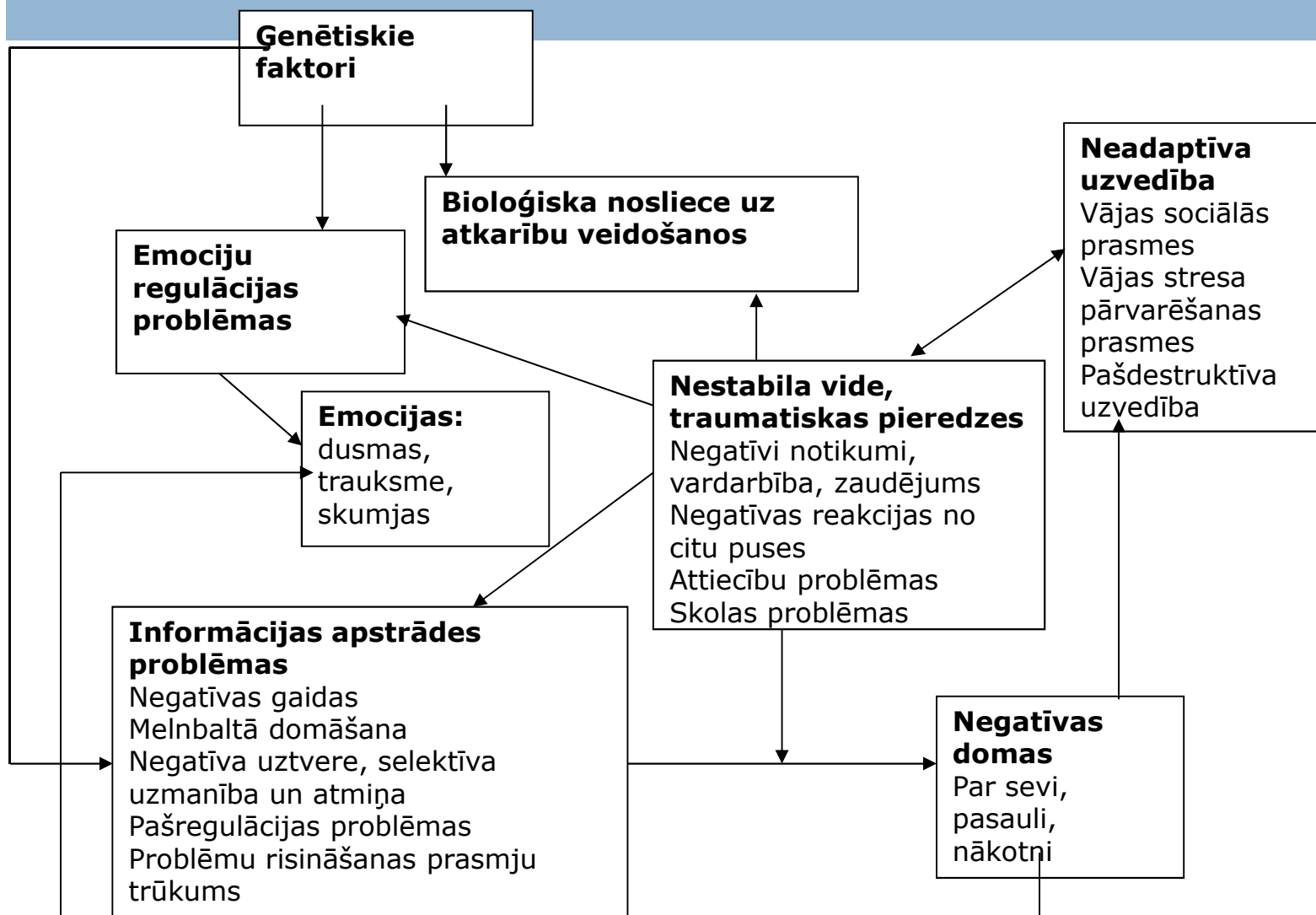


Biežākie nāves cēloņi 15 - 19 gadu vecumā

— ASV, 2001 —

Cēlonis	# nāves	
Nelaimes gadījumi	6646	
Slepkavības	1899	
Suicīdi	1611	
Vēzis	732	} 1599
Sirds slimības	347	
Ģenētiskas anomālijas	255	
Hroniskas elpceļu		
saslimšanas	74	
Insults	68	
Infekcijas, pneimonija	66	
Asins saindēšanās	57	

Sociāli psiholoģiskais atkarības izpratnes modelis



Riska faktori ģimenē

- Uzraudzības un disciplīnas trūkums bērnībā
- Pārmērīga, bargā kontrole
- Vardarbība ģimenē
- Vecāku bieža partneru maiņa
- Traumatiski notikumi
- Pieaugušo atkarības
- Nabadzība
- Spēcīga alianse ar vienu no vecākiem/
vecvecākiem un otra autoritātes noraidīšana

Bērna faktori



- Zema pašcieņa
- Pozitīvu attiecību trūkums
- Identitātes problēmas
- Emocionālas problēmas: depresija, agresija, trauksme, disociācija
- Problēmu risināšanas un stresa pārvarēšanas prasmju trūkums
- Negatīva domāšana
- Neiropsiholoģiskie traucējumi

Latvijas pētījums par problemātisku datorspēļu spēlēšanu

- 268 pusaudži un jaunieši (169 - 13-14 g.v., 99 - 16-18 g.v.)
- Datorspēļu atkarību izskaidro:
 - Dzimums
 - Disociācija
 - Trauksme
 - Depresija
 - Agresija
 - Nedroša piesaiste vecākiem

Pusaudžu psihoterapijas mērķi: kognitīvie



1. Uztvere
2. Atmiņa
3. Shēmas, pieņēmumi, piedēvējumi
4. Emociju regulācija
5. Mērķi, vēlmes, plāni
6. Automātiskās domas
7. Problēmu risināšana

Pusaudžu psihoterapijas mērķi: uzvedība



1. Sociālā uzvedība (norobežošanās, pieprasīšana)
2. Komunikācijas prasmes
3. Konfliktu risināšana
4. Neadaptīva stresa pārvarēšana (alkohols, narkotikas u.c.)

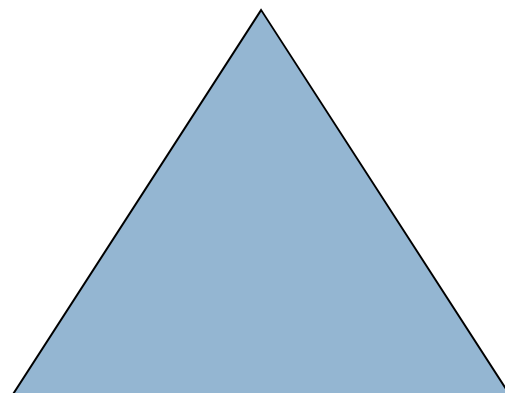
Pusaudžu psihoterapijas mērķi: vide



1. Stresa faktori – akūti un hroniski
2. Atbalsts: ģimene, vienaudži, sabiedrība
3. Problemātiskās uzvedības pastiprinātāji

Terapeitiskā triāde

Attīstības analīze



Tagadnes
attiecību faktori

Terapeitiskās
attiecības

Ģimenes terapija




- Emociju izpausme
- Vecāku pieņēmumi, gaidas, piedēvējumi
- Pastiprinājumi/ sodi
- Situāciju vadīšana
- Kopīgas patīkamās aktivitātes
- Komunikācijas prasmes
- Problēmu risināšana
- Kritika un prasības/ atbalsts un empātija

Ieteikumi vecākiem



- Robežas un uzraudzība
- Empātija un pusaudža emociju izpratne
- Pozitīvs novērtējums
- Patīkamas kopīgas aktivitātes
- Spēka ieguves avota maiņa (kur bērns vēl var justies spējīgs)
- Sekmju uzlabošana skolā
- Komunikācijas un konfliktu risināšanas prasmju uzlabošana ģimenē

- 
- Situācijai piemērota izglītošana
 - piem., atpūta acīm ik pēc 20 min.,
 - pārslēgties uz izglītojošām datorspēlēm,
 - Atkarību jautājumu pārrunāšana